



Инструкция за кърмене

Помага на майките да удължат периода на кърмене

PHILIPS
AVENT

Естествено кърмене

Въведение от Д-р Мери Фютрел

Раждането е вълнуващ и трескав период, в който правим избор за много неща. Едно от първите решения е как да храним новороденото. Несъмнено кърмата е най-добрият старт, който може да се даде на Вашето бебе – тя осигурява защита срещу инфекции и дава редица предимства, както при по-нататъшното здравословно развитие на Вашето дете, така и за Вашето собствено здраве.

Philips AVENT създаде тази инструкция, за да обясни основните моменти от процеса на кърмене и да отговори на някои от най-често задаваните въпроси. По време на моите съвместни проучвания с компанията, бях впечатлена от техния последователен ангажимент да подпомагат майките, които кърмят с техните продукти. Включително и с разработването на Помпата за гърди ISIS - първата помпа, която е проектирана да работи на физиологичен принцип, като имитира движенията на бебето по време на сучене.

Някои жени се справят лесно още от първия път, други разбират, че както всяко умение, кърменето изисква практика, за да успееш. Не забравяйте, че Вашите акушерка, детски консултант и лекар са на разположение, за да отговорят на Вашите въпроси и да Ви информират как да се справите в началото.

Мери Фютрел е главен лектор и консултант-педиатър към Изследователски център за детско хранене MRC, Детски здравен институт, Лондон



СЪДЪРЖАНИЕ:

ПРЕДИМСТВА НА КЪРМЕНЕТО	4-5
ПОДГОТОВКА ЗА КЪРМЕНЕ	6
ПРОЦЕСА НА КЪРМЕНЕ	7
ПОЛОЖЕНИЕ НА ТЯЛОТО ПРИ КЪРМЕНЕ	8-13
ПРИЕМА ЛИ БЕБЕТО МИ ДОСТАТЪЧНО МЛЯКО?	14
БЛИЗНАЦИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННО РОДЕНИ БЕБЕТА	15
СЪХРАНЕНИЕ НА КЪРМАТА	16-17
ОТГОВОРИ НА НЯКОИ ЕЖЕДНЕВНИ ВЪПРОСИ	18-19
ЧЕСТО СРЕЩАНИ ПРОБЛЕМИ – РЕШЕНИЕ	20-22
ОТБИВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО	23

Предимства на кърменето

Кърменето дава на Вашето бебе най-добрия старт в живота. То осигурява важни хранителни и имунни фактори, създава чувство на близост и задоволство.

Ползи за Вашето бебе

- Вашата кърма съдържа всичко необходимо за здравословния растеж на новороденото през първите 6 месеца. Тя съдържа антитела и имуноукрепващи вещества, които помагат на бебето да се пребори с инфекциите. Коластрата, която се отделя през първите 2-4 дни след раждането е богата на протеини и антитела и се усвоява лесно.
- Кърмата е по-лесна за усвояване от адаптираното мляко, намалява риска от появата на запек, стомашни разстройства и диария. Пелените на кърменото бебе са по-приятни за смяна.
- Кърмените бебета по-рядко развиват гастроентерологични и ушни инфекции.
- Други доказани и важни предимства са: по-доброто развитие на умствените способности, по-малкият риск от алергии при бебета, които имат роднини с такива заболявания и вероятно, предпазване от диабет. Кърмените бебета, също така, имат по-ниско кръвно налягане, по-нисък холестерол в кръвта и по-малък риск от наднормено тегло.

Ползи за Вас

- Кърменето Ви сближава с Вашето бебе и Ви дава спокойствие през нощите и дните, за да се опознаете един друг. Това е едно много специално преживяване и за двамата Ви.
- Кърменето помага за свиването на матката Ви, и Ви връща по-бързо във форма, тъй като допълнителните мазнини, натрупани в тялото по време на бременността се превръщат в енергия, необходима за отделяне на кърма.



- Жени, които кърмят са изложени на по-малък риск от заболяване от рак на яйчниците, рак на гърдата и остеопороза.
- Кърмата е незаменима, стерилна е, винаги е в наличност, при точната температура, дори и през нощта. Също така е безплатна!

Може да усетите неудобство, когато започнете да кърмите, защото кърмените бебета трябва да се хранят по-често, тъй като майчиното мляко се усвоява по-бързо. Новородените бебета са много гладни! Веднъж след като установите режим на кърмене, може да пожелаете да изцеждате кърмата си от време на време, така че Вашият партньор, семейство или приятели да помагат. Тези въпроси са разгледани подробно по-надолу.

Подготовка за кърмене

В зависимост от това как и къде кърмите, Вашето бебе ще усети колко приятно е изживяването и за двамата Ви. Описаните стъпки ще Ви помогнат да създадете предпоставки за спокойно кърмене:

Вземете си помощник - ако е възможно, помолете Вашия партньор, майка или приятел да Ви помага в пазаруването и домакинството през първите няколко седмици, докато създадете режим и умения в кърменето.

Създайте си удобства – изберете си любимо място – стол, диван, легло или там, където Ви е най-удобно. Ако Ви помага да се отпуснете, запълнете светлините и си пуснете тиха и спокойна музика.

Подгответе се – за да избегнете прекъсване на процеса на кърмене, поставете наблизо следните неща: кърпа за подсушаване на бебето, топли компреси, които да помогнат за рефлекс на потичане на кърмата, нещо за ядене и пиене, няколко възглавници, с които да подпирате гърба и ръцете си. Ако намалите звука на телефона или го изключите, ще избегнете неприятни прекъсвания.

Хранете се здравословно – жените, които кърмят може да усещат по-голяма жажда. Водата е най-добрата течност за Вашето тяло, но супа, плодове или зеленчуков сок и млякото също осигуряват необходимите течности. Избягвайте да пушите и да използвате лекарствени медикаменти и се опитайте да ограничите количеството на приемания алкохол и кофеин. При съмнения, консултирайте се с Вашия лекар.

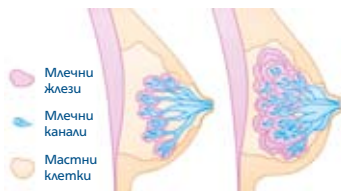
Насладете се на момента – това е чудесно време да се радвате един на друг. Говоренето на Вашето бебе, пеенето на песни и докосването са прекрасен начин да покажете колко специално и обичано е то.

Храненията може да имат различна продължителност. Понякога ще иска да се храни само пет минути или ще предпочита дълго, отпускащо кърмене до 40 минути. Ако обикновено този процес продължава повече от 30 или 40 минути, бебето може да похапва и да подремва многократно по време на кърменето. Бебе, което не е суче активно, вероятно не получава достатъчно мляко. Разбуждайте го всеки път, когато започне да задрямва, с нежни докосвания, промяна на положението или като го преместите на другата гърда. След няколко хранения, използвайки тези техники Вашето бебе ще започне да се храни по-активно.

Процес на кърмене

Гърдата преди ... и по време на кърменето

По време на бременността, гърдите стават по-големи и тежки. Ареолата (областта около зърното) става по-тъмна и по-голяма. Хормоните, които се отделят по време на бременността стимулират оформянето на млечните канали



и жлези или алвеолите.

През втората половина на бременността, хормонът пролактин се освобождава и това води до протичането на мляко.

След като бебето се роди, количеството на отделяната кърма се

определя според това колко то суче. Затова се препоръчва новороденото да бъде сложено на гърдата възможно най-скоро след раждането. Вашата акушерка може да Ви помогне като Ви посъветва как да намерите най-удобната за Вас позиция.

Безплатна консултация от медицинско лице за кърменето и храненето на Вашето бебе можете да получите и в офиса на официалния представител на AVENT за България „Ивентас“ ЕООД, всяка сряда на тел. 02/955 5115 или на място.

През първите няколко дни гърдите отделят коластра – гъста жълтеникава течност с високо съдържание на антитела, които предпазват бебето от инфекции. Тя е богата на протеини и витамини и въпреки, че не е в големи количества, е много полезна за новороденото. Колкото по-често поставяте бебето на гърдата, толкова по-скоро ще започнете да отделяте кърма. Обикновено това се случва след 3 дни.

След като кърмата Ви „дойде“, вероятно ще усещате гъдел в гърдите си всеки път, щом сте готова да кърмите. Гърдите Ви може да протекат и това е познато като “рефлекс на слизане на кърмата”. Възможно е да усещате болка в стомаха, която всъщност е причинена от контракциите на матката, докато кърмите.

Положение на тялото при кърмене



Правилното разположение и засмукване са съществени за удобното и успешно кърмене. Важно е да се чувствате добре и отпочинали, тъй като кърменето може да продължи 30 минути. За да бъдете по-уверени в процеса на кърмене и за да усъвършенствате различните техники, обърнете се за помощ към консултант по кърменето: медицинска сестра или друго квалифицирано медицинско лице.



1. Положение „люлка“

- Седнете на легло или удобен стол, за да се облегнете. Дръжте коленете си малко по-високо от бедрата. Ако се налага използвайте столче за краката.
- Можете да подложите възглавници под бебето, за да го поставите на нивото на гърдите, като главата му лежи удобно в сгъвката на ръката Ви.
- След като поставите правилно бебето, хванете гърдата с пръстите отдолу и палеца отгоре.
- Позалете долната устна на бебето със зърното и когато то отвори широко устата си, бързо го приближете до гърдата.
- Бебето трябва да обхване зърното и част от ареолатата (ареолатата е по-тъмната кожа около зърното). Никога не го оставяйте да започне да суче, ако не е отворило напълно устата си.
- Брадичката и носът на бебето трябва да докосват гърдата.
- Избягвайте да натискате главата към Вас, по-добре преместете цялото му тяло. Не се накланяйте напред към бебето.

Ако за повече от няколко секунди усетите дискомфорт или ако всмукването обхваща само зърното, прекъснете процеса на сучене с пръст и отново се опитайте да застанете в правилно положение. Не се обезкуражавайте, ако се наложи да пробвате няколко пъти. Това е нормално в процеса на кърмене.



2. Футболна стойка

Футболната стойка е подходяща за жени с много големи гърди, при раждане с цезарово сечение или при близнаци.

- Седнете на леглото или на стол. Сложете възглавница под ръката си.
- Положете бебето на гръб, подкрепяйки главичката с длан, а тялото с ръката от лакътя до китката.
- Крачетата му трябва да са под ръката ви, а коленцата - точно под мишницата Ви. Ако бебето е много малко може да е необходимо да сложите допълнително възглавница, за да го приближите към гърдата.
- Поднесете устата на бебето към зърното.
- Хванете гърдата с пръстите отдолу и палеца отгоре.
- Позалете долната устна на бебето със зърното.
- Когато отвори широко уста, като при прозявка, бързо го приближете до гърдата си.



3. Легнало положение

Това положение Ви позволява да лежите, докато кърмите.

- Легнете удобно на страни и сложете зад гърба си възглавница за по-голяма стабилност.
- Поставете друга възглавница между краката си и положете горното си коляно върху нея.
- Поставете бебето до себе си, с лице към вас, така че устата му да е на нивото на зърното.
- Поддържайте гърдата с противоположната ръка, за да спомогнете за засмукването.
- Погалете долната устна на бебето със зърното.
- Когато отвори широко уста, като при прозявка, бързо го приближете до гърдата си.

Сучене

Правилната техника на засмукване гарантира, че кърменето няма да стане болезнено и че бебето ще получи достатъчно храна. Уверете се, че то е обърнато с лице към Вас, а нослето му почти докосва зърното. Дръжте гърдата си със свободната ръка и погледете устните му със зърното, докато то отвори широко уста. Никога не се опитвайте да кърмите бебето, ако устата му не е отворена напълно, тъй като това може да доведе до :

- Разраняване на зърната от неправилното положение на бебето;
- Недостатъчно изпразване на гърдата;
- Неправилно стимулиране на рефлекс на бебето за сучене, в резултат на което то не получава достатъчно хранителни вещества по време на хранене.

Ако бебето е отворило широко уста, като при прозявка, бързо го приближете до гърдата. Запомнете, че бебета се хранят като обхващат не само зърното, а цялата област около него. Бебето трябва да е засмукало зърното, по-голямата част от ареолата, а понякога и малко от кожата на гърдата – повече от долната, отколкото от горната ѝ част. Ако то не суче от описаните области от гърдата, поставете пръст в ъгъла на устата му, за да прекратите сученето и опитайте пак. Не отдръпвайте гърдата от нослето на бебето.

Ако бебето Ви е поставено правилно на гърдата, то няма да има затруднения с дишането. Ако натискате гърдата си, за да му помогнете да диша, това може да доведе до запушени млечни канали и неправилно положение при сученето. Признак, че бебето Ви суче правилно е движението на областта между слепоочията и ушите му.

Не се обезкуражавайте - кърменето изисква практика от Вас и Вашето бебе. Ако мислите,



че имате затруднения в заемането на правилна позиция за кърмене и сучене, свържете се с Вашия лекар или консултант по кърмене, за да Ви помогне.

По време на кърменето

Щом веднъж сте поставили бебето в подходящото положение, отпуснете се и кърменето ще започне.

В началото то ще суче по-бързо, за да стимулира рефекса за „слизане на кърма“. Всеки път, когато кърмите, първите няколко минути млякото е по-рядко, за да утоли жаждата на бебето. След известно време започва да се отделя по-гъста и калорична кърма, чието предназначение е да засити глуда. Затова е важно да не се бърза при кърмене. Бебето трябва да суче от едната гърда колкото иска, а след това да му се предложи другата. То може да откаже да суче от втората, затова следващия път му предложете първо нея.

Режим на хранене

Продължителността и честотата на кърменето са различни. Бебето ще Ви направлява. Повечето кърмачета плачат, за да Ви подскажат, че имат нужда да бъдат нахранени. Едно гладно бебе само ще се опита да намери зърното и да започне да суче, когато се постави до зърдата. Новороденото се храни често, в повечето случаи на всеки 2-3 часа в денонощието през първите няколко седмици и обикновено кърменето продължава до половин час. Някои бебета се кърмят на всеки час през първите няколко седмици – това е съвсем нормално, но ако се притеснявате, консултирайте се с Вашия лекар. В рамките на няколко седмици, всяко бебе установява свой собствен режим на хранене.

Развитието на новороденото може да е съпроводено от периоди на неочаквано ускорен растеж или по-голям апетит. Тогава бебето Ви иска да се храни по-често. Посъветвайте се с Вашата акушерка или личен лекар, ако това Ви безпокои.

Колики и газове

Много от кърмените бебета не страдат от колики и газове. Ако смятате, че Вашето бебе има такива проблеми, след хранене го притиснете към рамото си, докато се уригне. При хранене и от двете гърди, може да го уригвате между смяната на гърдите. Също така запомнете, че това което ядете и пиете оказва влияние на това какво яде Вашето бебе. Ако имате нужда от консултация, обърнете се към Вашия лекар.

Как да разбера дали бебето ми приема достатъчно мляко?



Много нови родители се притесняват дали бебето им приема достатъчно храна. Ако кърмите, трудно ще прецените точно колко кърма приема Вашето бебе на всяко ядене. Ако бебето Ви сучи добре, храни се по 6-8 пъти на 24 часа, изглежда весело, здраво и доволно след кърмене, активно и нащрек, като след събуждане - то определено приема достатъчно храна.

Друг показателен признак е колко често се сменят пелените на денонощие. Ако сте притеснена – консултирайте се с акушерката или лекаря си, за да сте сигурна, че всичко е наред.

Въпреки, че бебетата губят от теглото си след раждане, обикновено кърмачетата възстановяват теглото си до две седмици и след това наддават от 150 до 250 грама на седмица. Теглото може да се увеличава внезапно, в различните периоди, затова е най-добре да не претегляте бебето прекалено често.

Ако бебето Ви се е родило с тегло под нормата (под 2.5 kg) или раждането е било тежко, трябва да потърсите помощ и напътствия от Вашата акушерка или лекар за усвояването на навици за кърмене, както и за следене теглото на бебето в първите няколко седмици.



Близнаци

Природата е щедра и поначало повечето жени имат достатъчно мляко, за да кърмят близнаци или тризнаци. Ако бебетата се хранят добре, би трябвало да имате достатъчно кърма за всички. Започнете да храните всяко бебе индивидуално през първите няколко дни, така че често срещаните проблеми в началото да се решат ефикасно. След това можете да продължите да ги храните последователно или ако предпочитате, едновременно. Ако се изцеждате, Двойната Електронна Помпа за Гърди Philips

AVENT ISIS iQ DUO ще Ви помогне да изцеждате повече кърма за по-малко време.

Преждевременно родени бебета

Преждевременно родените бебета имат особена нужда от кърма и от близък контакт с майките си. Понякога е невъзможно такива бебета да се кърмят веднага след раждането и отделянето на мляко трябва да се стимулира с помпа за гърди. Електронната Помпа за гърди AVENT ISIS™ iQ UNO ще Ви помогне да увеличите количеството кърма, особено ако бебето Ви е родено преждевременно или е много малко. Млякото, което изцеждате може да му се дава през малка тръбичка, докато то укрепне и стане достатъчно силно, за да суче директно от гърдата. Опитайте се да се изцеждате веднага щом станете от сън, преди да има вероятност да Ви прекъснат. Много е важно да изцеждате кърмата си редовно в определени часове – поне 6-8 пъти на всеки 24 часа.

Също така е много важно да се изцеждате и през нощта, тъй като тялото Ви произвежда мляко и тогава. Винаги спазвайте съветите на специалистите, за да избегнете усложнения.

Съхраняване на кърмата

Кърменето е най-добрият начин да храните Вашето бебе. За да направите изживяването по-дълго, имайте предвид следните възможности:

- Кърмене;
- Комбинирайте кърменето с хранене с изцедена кърма;
- Кърмете, когато Вие и Вашето бебе сте заедно, а хранете с адаптирано мляко, ако това Ви е препоръчано от Вашия лекар. Имайте предвид, че това най-вероятно ще доведе до намаляване на количеството кърма.

Който и вариант да изберете, той трябва да направи изживяването приятно за Вас и Вашето бебе.

Ако изцеждате и съхранявате кърма, за да се подготвите за връщане на работа, планирайте така, че да имате достатъчно количество мляко за всички хранения, които ще пропуснете през деня. Например, ако няма да бъдете при бебето 10 часа, а то обикновено се храни за това време три пъти, това означава, че ще трябва да дадете поне три дози на човека, който ще гледа бебето. Много майки предпочитат да замразят достатъчно кърма за няколко дни.



ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

- Преди изцеждане, измийте добре ръцете си и се уверете, че всички аксесоари за изцеждане и съхранение на млякото са измити, изплакнати и стерилизирани;
- Изцеждайте приблизително толкова, колкото Вашето бебе приема на едно хранене;
- Проверете дали контейнера за съхранение е затворен или запечатан и дали е отбелязана датата, на която е изцедено млякото;
- Поставете контейнера в хладилника, но не на вратата му;
- Кърмата може да се съхранява в хладилник не повече от 48 часа, след което трябва да бъде използвана, замразена или изхвърлена;
- Кърмата може да се съхранява замразена до три месеца. След като млякото се размрази, то може да се съхранява в хладилник до 24 часа. В никакъв случай не трябва да се замразява отново;
- Кърмата трябва да се размразява в хладилник или под топла вода;
- За да затоплите кърмата, поставете я в уред за затопляне на храна или под течаща топла вода. Разклатете шишето за хранене, тъй като мастната субстанция може да се е утаила.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Винаги изхвърляйте кърмата, която е останала след като бебето се е нахранило.
- Не слагайте пряко изцедено мляко при вече замразено във фризер. Ако съхранявате кърма в хладилник, и искате да добавяте през същия ден, изцедете кърмата в стерилен контейнер и охладете за няколко минути под студена течаща вода, преди да я добавите. По този начин млякото може да се съхранява до 48 часа (от първото изцеждане), след което трябва да бъде използвано веднага или замразено за бъдеща употреба.
- Пренасяйте изцедената кърма в термоизолираща чанта с охладител.
- Съхранение във фризер – Вашият фризер трябва да изстудява достатъчно, за да замрази сладолед.

Отговори на някои ежедневни въпроси

Струва ли си да кърмя, ако предстои скоро да се върна на работа?

Колкото повече време сте с Вашето бебе, толкова е по-добре и за двамата Ви. Когато решите да се върнете на работа, може да продължите да кърмите сутрин, вечер и през почивните дни, а междувремежно бебето може да се храни с изцедената от Вас кърма.

С помощта на **Помпата за гърди Philips AVENT ISIS (1)** Вие можете да изцеждате кърмата директно в Шишета за хранене AVENT или в Чаши VIA. Дизайнът и действието на помпата имитират начина, по който бебето суче, тя е удобна и безболезнена. Шишетата и бибероните AVENT наподобяват формата и функционирането на Вашите гърди така, че бебето Ви лесно ще преминава от кърмене към хранене с шише и обратно.

Комплектът за изцеждане на кърма ISIS (2) е предназначен за динамичните майки. Той съдържа всичко необходимо, за да се поддържа притока на кърма, дори когато сте далеч от бебето. Като алтернатива можете да използвате и Помпата за гърди AVENT ISIS заедно със **Системата VIA (3)**, предназначена за съхранение, транспортиране и хранене с изцедената кърма.

Ако търсите удобството на Помпата AVENT ISIS, но предпочитате по-лесната употреба на електрическите помпи, опитайте **Единичната Електронна Помпа за гърди ISIS iQ Uno (4)** или **Двойната Електронна Помпа за гърди ISIS iQ Duo (5)**. Прецизна цифрова технология Ви дава възможност да задавате Ваш индивидуален ритъм на изцеждане и да го променяте,



когато пожелаете, само с едно докосване. AVENT ISIS iQ се учи от Вас и сама следва Вашия ритъм, докато Вие си почивате.

Могат ли жени с по - малки гърди да кърмят?

Гърди с всякаква форма и размери произвеждат кърма и почти всички жени могат да кърмят, но понякога се иска малко време за постигането на пълен успех. Ако имате нужда от помощ, обърнете се към Вашата акушерка или лекар. Дори да сте имали проблеми при кърмене на първото бебе, при второ опитайте отново. Може вторият път да е много по-лесно.

Как да накарам партньора и семейството си да се чувстват съпричастни?

Бebetата имат нужда от много допълнително внимание извън храненето, като например прегръщане, къпане, смяна на пелените, игра и извеждане на разходка. По-късно, когато сте установили режима си на кърмене, може да изцеждате и съхранявате кърмата си. По този начин и други членове на семейството ще имат възможност да вземат участие в отглеждането на бебето, като го хранят с кърма от шише, дори когато не сте въкъщи.

Колко дълго трябва да кърмя?

Кърменето през първите няколко месеца дава на бебето Ви отличен старт в живота. На 6 месечна възраст то вероятно ще е готово да приема и твърда храна. Може да продължите да кърмите, колкото желаете Вие или то. През първата година на новороденото не се препоръчва обикновено мляко, така че ако спрете да кърмите, би трябвало да използвате адаптирано мляко, според препоръката на Вашия лекар.



Често срещани проблеми - решение

Плоски или вдлъбнати зърна

Една на всеки десет жени страда от плоски или вдлъбнати зърна на едната или двете гърди. Ако Вашите зърна изпъкват при студ, когато се чувствате секси или при пощипване - би трябвало да нямате проблеми при кърменето.

Стиснете областта около зърното с палец и показалец - ако зърното изскача - всичко е наред. Поставете бебето в правилното положение, неговите всмуквания ще издърпат зърното навън.

Млечница (кандида)

Ако внезапно зърната на гърдите Ви се възпалят, порозовеят или почувствате сърбеж; ако изпитвате пробождаща болка в дълбочината на гърдите между или по време на храненията, то Вие или бебето развивате млечница. Това е често срещана болест и трябва да се обърнете за лечение към Вашия лекар. Слег това може да продължите да кърмите.

Напрегнати гърди

Когато гърдите Ви се „препълват“, те могат да станат твърди и да Ви накарат да се чувствате некомфортно. Кърмете бебето възможно по-често и ако е необходимо изцеждайте малко кърма с Помпата за гърди AVENT ISIS преди хранене, за да облекчите усещането в гърдите, когато бебето започне да суче. Масажирането на гърдите преди изцеждането също ще помогне. Студени компреси или пакетчета лед от фризера между храненията ще облекчат напрежението.

Хранете бебето достатъчно дълго, за да облекчите уголемените гърди и да премахнете бучките в тях. Междувременно използвайте **Пластмасовите накрайници за гърди AVENT (6)**, като ги поставяте в сутиена. Тяхното нежно притискане ще облекчи напрежението и ще събира прокапалото мляко.

6.



7.



Ако гърдите Ви са пренапрегнати и се чувствате некомфортно между храненията, а не искате да будите бебето за кърмене, използвайте Помпата AVENT ISIS, за да се изцедите. Така ще имате майчино мляко за времето, когато не сте вкъщи или не можете да кърмите.

Сълязаци гърди

Нежеланото протичане на кърма от гърдите между кърменията може да бъде преодоляно чрез използването на Подплънките за гърди AVENT за еднократна (7) или многократна употреба (8).

Уникалната четирипластова структура на подплънките за еднократна употреба е непромокаема и дишаща – влагата попива в ултра-абсорбираща сърцевина, но въздухът може да циркулира свободно. Кожата Ви е суха и се чувствате комфортно през цялото време.

Подплънките за многократна употреба са изработени от 100% памук с дантелен външен слой, който придава женственост и предпазва от разместване или изплъзване от сутиена. Вътрешността им абсорбира влагата, като я задържа за непромокаем слой. Изперете в перална машина, изсушете и подплънките отново са готови за употреба.

Запомнете, че трябва да сменяте подплънките си често, за да предотвратите евентуални възпаления.

Ако гърдите Ви прокапват по време на кърмене или при изцеждане с помпа използвайте ултра-меките **Накрайници за гърди с отвори AVENT ISIS (6)**.

Сълязщите гърди не са характерни за всички жени, но това не означава, че те нямат достатъчно кърма.

8.



Често срещани проблеми - решение

Възпалени или разранени зърна

Ако поставяте бебето си правилно на гърдите от самото начало, вероятно няма да имате проблеми със зърната. Ако зърната Ви се възпалят или разранят, Вашата акушерка или лекар трябва да проверят дали поставяте бебето в правилна позиция при кърменето. При възпаление, се опитайте да поддържате кожата суха, като сменяте често подпънките за гърди. **Накрайниците за гърди AVENT ISIS (6)** позволяват на въздуха да циркулира, предпазват зърната от болезненото търкане на дрехите и подпомагат оздравителния процес.

За да излекувате и предпазите зърната от възпаление и раздразнение, използвайте успокояващия **Крем за зърна AVENT (9)**. Той подхранва, възстановява и заздравява разранената кожа. Кремът е хипоалергенен, без оцветители, консерванти и парфюми. Той е абсолютно безопасен за бебето и не е необходимо да го измивате преди кърмене.

Ако зърната се възпалят или наранят до непоносимост, използвайте **Силиконовите протектори за зърна AVENT (10)**, които ще Ви помогнат да продължите да кърмите. Те са изработени от свръх тънък силикон, без мирис и вкус, с формата на пеперуда, която позволява максимален контакт на нослето и брадичката на бебето с гърдата.

Мастит

Ако гърдите Ви се зачервят, възпалят и станат горещи при допир; ако имате висока температура и чувствате треска, то вероятно имате инфекция на гърдите. Продължете да кърмите ако можете или изцеждайте с помощта на помпа и хранете с шише. Свържете се с Вашия личен лекар възможно най-бързо.

9.



10.



Отбиване на кърмачето

Световните здравни специалисти препоръчват бебетата да се кърмят през първите шест месеца, а през следващите шест, кърменето да се допълва с хранене с твърда храна. След 12 месеца кърменето може да продължи толкова, колкото пожелаят майката и бебето.

Естествено отбиване

Можете да окуражавате нарастващата независимост на гетето, като постепенно започнете да замествате кърмата с друга храна, когато прецените, че гетето е готово за това.

Отбиване на кърмачето по график

Понякога обстоятелствата не Ви позволяват да продължите да кърмите и се налага да започнете отбиване по график. Отбиването не трябва да започва, ако Вие или Вашето бебе сте болни. Ако изцеждате кърма, постепенно намалявайте количеството на изцеденото мляко с всеки изминал ден. Най-добрият начин да накарате Вашето тяло и бебе да се приспособят към отбиването по график е да не кърмите в часовете, в които то най-малко иска да се храни. Заместете кърмата със сухо мляко или твърда храна, подходящи за това време на деня. Продължете да пропускате това хранене всеки ден до края на седмицата. Пропускайте по едно хранене на ден всяка седмица, докато намалите кърменето до два или три пъти на ден. Вие и Вашето бебе определяте колко бързо да напредвате с отбиването по тази схема.

Бързо отбиване

Рязкото отбиване може да причини значително неудобство за Вас и да разстрои Вашето бебе, тъй като то ще загуби познатия източник на близост и комфорт. Свържете се с Вашия лекар за препоръки какво да използвате като заместител на кърмата и да получите съвет как да направите рязкото отбиване по-лесно.

ЗАПОМНЕТЕ

Появата на бебе е най-възбуждащата промяна в живота Ви. Първите няколко седмици са наситени с емоции и е възможно да получавате обърквания и противоречиви съвети от доброжелателни приятели и роднини. Вярвайте в себе си и не се колебайте да поискате помощ от акушерка, лекар, специалист по кърмене или други майки, които са кърмили.



Безплатна консултация от медицинско лице
за кърменето и храненето на Вашето бебе
можете да получите всяка сряда
в офиса на официалния представител на
Philips AVENT за България „Ивентас“ ЕООД
или на тел. **02/ 955 5115**

„Ивентас“ ЕООД
ул. „Иван Сусанин“ № 26
ж.к. „Павлово“
гр. София 1618
тел. 02/ 955 5115; 955 5116
факс 02/ 955 5119
e-mail: office@iventas.bg
www.iventas.bg



www.philips.com/AVENT